

健康チェックで、今の体を知ろう！
代沢地区 第2回



健康測定会

開催のお知らせ

参加費
無料

日時：令和7年11月7日(金)

10時～12時

- ① 10:00～10:30 ② 10:30～11:00
③ 11:00～11:30 ④ 11:30～12:00

場 所：代沢まちづくりセンター 活動フロア

対象者：65歳以上の代沢地区在住の方

定 員：各15名（計60名）

申込受付：10月7日(火)より開始

※上記①～④より希望の時間をお選びください

✓ [血管年齢測定]

血管年齢の他に血管健康度（A～E）を5段階で表示します。

✓ [体組成測定]

体重、BMI、体脂肪率、内臓脂肪レベルや筋肉量、基礎代謝量など体のことがわかります。

✓ [下肢筋力&バランス測定]

椅子に座った状態から、立ち上がることで、筋力、素早さ、バランス能力を評価できます。

✓ [結果振り返り]

測定した結果をもとに、あんすこ職員と3分～5分ほどのお話をします。
普段の生活を振り返るとともに、日常生活でのお困りごと等をお聞かせください。

お申込み・お問合せ

代沢あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)

☎ 03-5432-0533

受付時間：月曜日～土曜日 8:30～17:00（日・祝・年末年始を除く）

主催：代沢あんしんすこやかセンター